



おすすめレシピ

カミカミつくね

〈材料〉子ども1人分

鶏ひき肉	35g
豆腐	10g
ごぼう	6g
干しひじき	0.3g
玉ねぎ	8g
人参	5g
パン粉	1g
片栗粉	1g
しょうゆ	1.3g
みりん	0.5g
砂糖	0.8g
片栗粉	0.3g

★

〈作り方〉

- ① ごぼうはささがき、干しひじきは水でもどす。
玉ねぎは薄切り、人参は千切りにし、野菜とひじきを軽く炒める。
- ② ①と鶏ひき肉・豆腐・パン粉・片栗粉をよく混ぜタネを作る。
- ③ 小判型に成形し、フライパンかオーブンで焼く。
*保育園では180℃のオーブンで10~15分焼きます。
- ④ ★の調味料を混ぜ合わせ、加熱したれを作る。
焼いたつくねにかけて完成!!



ごぼうや野菜をたっぷり入れることで、噛み応えのあるつくねになります。



メープルマドレーヌ

〈材料〉子ども1人分

薄力粉	18g
ベーキングパウダー	0.6g
砂糖	6g
バター	12g
卵	12g
メープルシロップ	6g

〈作り方〉

- 準備：薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖を混ぜ合わせ、ふるっておく。
バターを溶かし、卵は混ぜておく。
- ① 溶かしたバターと卵をよく混ぜ合わせる。
 - ② ①にメープルシロップを加え、混ぜる。
 - ③ ふるった薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖を加え、よく混ぜ生地をまとめる。
 - ④ 型に流し、180℃のオーブンで10~15分焼く。



焼き上がり、メープルのいい匂いが広がります。材料を混ぜるだけなので簡単にできます。

